



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Das Krokodil unter dem Bett, die Laus auf der Leber – überall lauern die kleinen und großen Herausforderungen für Mütter. Stephanie Schneider hält viele einfallsreiche Tipps parat, wie man im Trubel mit kleinen und großen Kindern stets gelassen bleibt. Außerdem weiß sie, wann aus Eltern wieder Paare werden und wie man sich seine eigene Wohlfühl-Oase namens Cappuccino schafft. Wie schon in ihrem Buch »Warum Mama eine rosa Handtasche braucht« teilt sie bereitwillig die Geheimnisse einer glücklichen Mutter und würzt das Ganze mit einer ordentlichen Prise Humor. Denn Cappuccino ist auch das Land des Gemeinsam-Lachens und des Sich-zusammen-Freuens. Los geht die Reise!

Autorin

Stephanie Schneider, geboren 1972, arbeitet als freie Journalistin und Autorin. Sie lebt mit ihrer Familie in Hannover. Auf ihre wöchentliche Zeitungskolumne »Pampers statt Palmen« freuen sich Eltern ebenso wie Zeitgenossen ohne Nachwuchs. Als zweifache Mutter und Autorin von Erziehungsthemen weiß sie, dass im Zusammenleben mit kleinen Kindern nur das Unkomplizierte bestehen kann.

Von Stephanie Schneider außerdem im Programm:
Warum Mama eine rosa Handtasche braucht (16978)

Stephanie Schneider

Auf nach Cappuccino

Wohlfühltipps einer glücklichen Mutter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe März 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2008 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv und Innenillustrationen: Angelika Ullmann, Frankfurt/M.
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17285-6

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Vorwort	9
Kennen Sie Cappuccino?	11
Mama macht es sich schön	13
<i>Ihr Verwöhn-Programm der nächsten Jahre</i>	
Aktiv werden in eigener Sache	14
Nicht nur die Kinderfüße sind gewachsen	17
Welche Wünsche haben Sie?	20
Sie brauchen zehn Minuten	24
Legen Sie keinen Kaltstart hin	27
Die ganz normale Bauchlandung	30
Die Invasion der Legosteine	33
<i>Erleichtern Sie sich den Alltag</i>	
Nutzen Sie die Schule des Lebens	34
Verwöhnen Sie Ihre Kinder nicht mehr als sich selbst	38
Entscheiden Sie sich einfach. Nach Gefühl	42
Das Prinzip »Pizza-Service«	46
Kündigen Sie den Hasenpullover an	49

Halt mich fest und lass mich fliegen	53
<i>Lassen Sie Ihre Kinder groß werden</i>	
Ermutigen Sie Ihre Kinder, sich zu entfernen	54
Verändern Sie die Welt	58
Geben Sie Flugstunden statt Sicherheitsbelehrungen ..	61
Halten Sie die Grenzen heilig	65
Lassen Sie sie wiederkommen	67
Überstunden und goldene Löffel	71
<i>Legen Sie heute die Regeln und Werte von morgen fest</i>	
Warum wir über Kinder reden müssen, wenn es um die Mütter geht	72
Jeder gibt sein Bestes	74
Oma sein dagegen sehr	79
Kinder hören, was Sie denken, und nicht, was Sie sagen	84
Secondhand und Taschengeld	89
<i>Du bist mir lieb, aber teuer</i>	
Rechnen Sie mit Barbiepuppen	90
Suchen Sie den zweiten Handschuh	94
Sex statt Snickers	97
Geben Sie Ihren Kindern etwas, das wirklich satt macht	100
Genießen Sie Ihre Arbeit	104

Die Laus auf der Leber und das Krokodil unter dem Bett	109
<i>Erziehung mit Gefühl</i>	
Fahren Sie ganz großes Kino	110
Streiten Sie nicht ums Zähneputzen, wenn es um Untreue geht	114
Sterben passiert nicht nur im Märchenfilm	117
Nutzen Sie Bilderbücher, wo eigene Worte nicht ausreichen	120
Setzen Sie auf Vielfalt	123
Halten Sie sich an Probierhappen	128
Ein Fall für zwei	131
<i>Wann werden aus Eltern wieder Paare?</i>	
Wo sind all die verliebten Paare hin?	132
Bleiben Sie am Ball	137
Emmas Wut und Atlas' Enttäuschung im Hamsterrad ..	141
Ein Seitensprung mit Onkel Quentin	145
Werden Sie Sieger nach Punkten	147
Gönnen Sie sich eine gemeinsame Vision	152
Mein Cappuccino	155

VORWORT

Für die Recherche dieses Buchs habe ich monatelang verschütteten Apfelsaft aufgewischt, eifersüchtige Geschwister und mein ständig schlechtes Gewissen besänftigt. Ich habe das Playmobilkätzchen aus dem Staubsaugerbeutel gerettet, im Stehen gegessen und unzählige Handytelefonate zwischen Haustür und Angel geführt. Nun bin ich fertig, und der Ratgeber ist es auch. Er ist alles andere als sachlich und objektiv, dafür aber mächtig subjektiv geworden.

Letzte Woche legte mir meine große Tochter mit leuchtenden Augen einen selbst geschriebenen Brief auf den Küchentisch:

„LIP MAMA ICH WENSCH DICE DAS DU
EMA GLEKLECH BEST“

Sollten Sie im Entziffern von Erstklässlerbriefen noch wenig geschult sein: »Liebe Mama, ich wünsche dich, dass du immer glücklich bist« steht da.

In dem Punkt kann ich meine Tochter beruhigen. Der Alltag als Mutter macht mich nämlich nicht nur oft müde, hektisch und genervt, sondern vor allem und trotz allem sehr

glücklich. Kein Wunder, bei der Familie! Ich würde mit keinem Faultier der Welt tauschen.

Vielen Dank für jeden kostbaren Tag mit euch, ihr drei.

Kennen Sie Cappuccino?

Kennen Sie Cappuccino, das Land, in dem die Kinder gute Laune haben und die Väter rechtzeitig nach Hause kommen? Es ist das Land, in dem Sie ungestört telefonieren können und sich pünktlich zum Wochenende das Schönwetter-Hoch durchsetzt. In Cappuccino räumen alle Kinder ihre Schuhe selbst ins Regal, und die Partnerschaftministerin schreibt Eltern zwei Mal im Monat einen Restaurantbesuch vor.

Cappuccino ist das Land meiner Träume, denn es riecht mal nicht nur nach Bananen und Kindershampoo, sondern auch nach Massageöl, frischem Kaffee, fernen Ländern und dem Aftershave meines Mannes.

Genau da will ich hin. Und ich werde nicht geduldig darauf warten, ob irgendjemand anders auf die Idee kommt, mich hinzubringen. Glückliche Mütter nehmen die Dinge selbst in die Hand. Auch Sie können etwas dafür tun, dass Sie diesem Alltagsparadies jeden Tag ein Stückchen näher kommen. Haben Sie Lust, es sich als Mutter richtig gut gehen zu lassen? Dann auf nach Cappuccino!

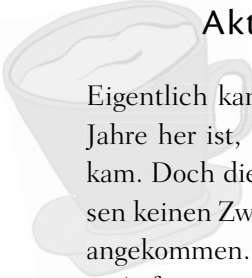


MAMA MACHT ES SICH SCHÖN

Ihr Verwöhn-Programm
der nächsten
Jahre



Aktiv werden in eigener Sache



Eigentlich kann ich es kaum glauben, dass es schon sieben Jahre her ist, seit meine erste Tochter Josefine auf die Welt kam. Doch die verstreuten Lesebüchlein im Badezimmer lassen keinen Zweifel zu: Wir sind inzwischen im Schulkindalter angekommen.

Anfangs ging ich einmal in der Woche zum Mütter-Treff der Familienbildungsstätte. Die Leiterin Beate hatte jederzeit Kaffee, Kekse und ein paar gute Ratschläge für uns. Na ja, eigentlich beschränkten sich ihre Tipps immer auf ein und denselben. Egal, ob es um einen Milchstau oder das Chaos in der Wohnung ging, Beate beschwichtigte uns stets: »Lass es einfach laufen, Süße.« Wir waren schließlich noch neu im Familiengeschäft, und Beate wusste, dass Überleben momentan das Einzige war, auf das es ankam.

Josefine und Frieda sind inzwischen sieben und fünf, und mittlerweile zähle ich mich zu den alten Hasen im Familienbusiness. Dennoch gibt es immer wieder diese Nächte, in denen ich mich trotz aller Müdigkeit schlaflos im Bett wälze und mich nach einer allwissenden Beate sehne: »Ich bin überfordert. Bitte sag mir, was ich tun soll.«

Irgendwie scheinen Beates Weisheiten aus der Anfangszeit nicht mehr zu funktionieren, denn meine Muttergefühle machen mich gefährlich sensibel für die Bedürfnisse anderer. Wenn ich den Alltag weiterhin einfach laufen lasse, dann ende ich über kurz oder lang als »Mädchen für alles«. Irgendwann spiele ich dann zuverlässig den Chauffeur, räume den

anderen die Sporttaschen aus und esse selbstlos die trockenen Pausenbrote von gestern. Und alle, sogar ich selbst, werden vergessen haben, dass Mütter auch Bedürfnisse haben.

**Der nächste Abwasch kommt von alleine.
Um unsere Belohnungen müssen wir
uns kümmern.**

Deshalb zieht es mich inzwischen auch nicht mehr in irgendein Baby-Café, sondern nach Cappuccino. Die Frauen dort wirken beneidenswert gelassen und voller Lebensfreude.

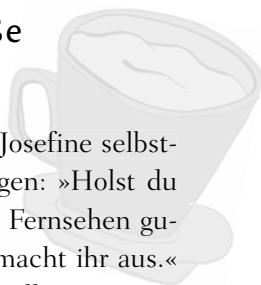
Lange Zeit habe ich mich gefragt: Wie machen die das bloß? Zelebrieren sie strenge spirituelle Hausaufgaben? Trainieren sie tapfer in Belohnungs-Projekten und Wellness-Centern? Eher unwahrscheinlich, denn schließlich haben Mütter auch so schon genug zu tun. Selbst die Geschirrspüler auf den Glücksinseln von Cappuccino räumen sich nun einmal nicht von alleine aus.

Und tatsächlich liegt das Geheimnis der gut gelaunten Cappuccinas gerade nicht in ihrer Disziplin und Selbstbeherrschung. Statt alle 14 Tage die Gummistiefel zu desinfizieren und nachts um elf noch das Altpapier vor die Tür zu schleppen, nehmen sich die dortigen Mütter lieber ein Beispiel an der Fernbedienung auf ihrem Couchtisch. In Sachen »Lebensplanung« ist es nämlich gar nicht nötig, sich jedes Mal ächzend aus dem Fernsehsessel zu hieven, um etwas zu verändern. Es reicht, wenn Sie die entscheidenden Knöpfe drücken, um Ihr Lieblingsprogramm zu starten.

Machen Sie es sich doch auch so leicht wie die Frauen auf der Glücksinsel. Das, was Überfrauen wie Ursula von der Leyen oder Heidi Klum nur durch eiserne Selbstdisziplin schaffen, erreichen Sie auf bequemere Art und Weise: Cappuccinas setzen Prioritäten, statt bei jedem Thema mitzumischen. Und wie das geht, das lesen Sie hier.



Nicht nur die Kinderfüße sind gewachsen



Jeden Tag werden meine Töchter Frieda und Josefine selbstständiger. Inzwischen brauche ich nur zu sagen: »Holst du mal die anderen zum Essen?« oder »Ihr dürft Fernsehen gucken, aber wenn der Zeiger auf der Drei ist, macht ihr aus.« Auch ihre Zähne putzen sich die beiden längst alleine.

Na ja, zumindest tun sie so. Man könnte meinen, das Leben sei in den letzten Jahren deutlich einfacher geworden. Welch ein Irrtum!

**Nicht nur die Kinderfüße sind größer geworden.
Auch die Ansprüche sind gewachsen!**

Welche Ansprüche ich meine? Na zum Beispiel ...

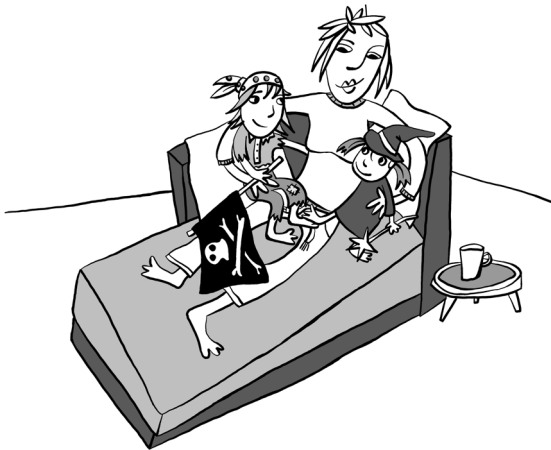
Die Ansprüche meiner Umwelt

Ein paar Jahre lang hat man mich geschont. Mit Baby-Müttern ist man in der Regel nachsichtig. Nun aber stellen meine Mitmenschen berechnete Ansprüche an mich als beste Freundin oder voll belastbare Umzugshelferin. Andere Mütter erwarten meine Mithilfe beim Basar, die Auftragslage erwartet spontane Überstunden, und auch mein Mann fände es nett, langsam mal wieder etwas anderes als nur den Abwasch mit mir gemeinsam zu machen.

Meine eigenen Ansprüche

Auch die eigenen Ansprüche einer Mutter steigen wieder. Ich will meine alten Hobbys zurückhaben und endlich mal ungestört telefonieren. Meine Freundin Anne will wieder »Frau Schiller aus der EDV« sein und nicht nur die »Mama von Anton und Jasper«. Und Sandra sitzt auf einem Bauernhof an der Ostsee und blättert sehnsüchtig in den Reiseführern von Florenz.

Eigentlich arbeitet die Zeit für Frauen wie uns, denn unsere Kinder kommen zunehmend alleine zurecht. Große Sprünge im Terminplan sind dennoch nicht drin, solange die großen Piraten, Entdecker und Zauberhexen manchmal plötzlich wieder ganz klein werden und dringend ihre Mama brauchen, um ihr von dieser blöden Geschichte im Schwimmkurs zu erzählen.



Die Ansprüche der Kinder

Am meisten sind jene Ansprüche gewachsen, die Frieda und Josefine an mich stellen! Sie fordern meine erzieherischen Fähigkeiten heraus, beäugen plötzlich kritisch die Mode im Kleiderschrank und das Unterhaltungsprogramm. Früher haben Jens und ich über Stunden große Erfolge mit dem Kuckuck-Spiel gefeiert, heute will unsere Tochter, dass wir erklären, was ein Stromumspannwerk ist, und sagt schon zwei Tage nach der Ankunft auf dem Fun-Campingplatz, ihr sei ja soo langweilig...

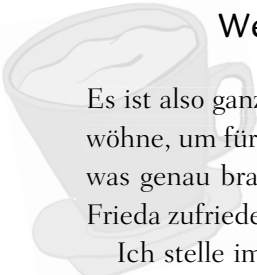
Einem Baby braucht man bestenfalls nur die Brust zu geben. Einem Sechsjährigen hingegen müssen wir die Stirn bieten. Kinder nicht nur zu versorgen, sondern nebenbei auch noch zu erziehen, erfordert unheimlich viel Kraft und Nervenstärke.

Unterschätzen Sie deshalb nie, was Sie leisten!

Wenn unsere Kinder erst einmal anfangen zu diskutieren und uns lauthals zu hinterfragen, gibt es keine »Still-Pausen« mehr. Je liebevoller wir uns selbst umsorgen und verwöhnen, umso besser meistern wir diese anspruchsvolle Aufgabe.



Welche Wünsche haben Sie?



Es ist also ganz im Sinne meiner Familie, wenn ich mich verwöhne, um für die wichtigen Aufgaben gestärkt zu sein. Doch was genau brauche ich eigentlich, damit mich Josefine und Frieda zufrieden und gelassen erleben?

Ich stelle immer wieder fest, dass Mütter – egal, ob sie im sonnigen Cappuccino oder im verregneten Salzgitter-Lebenstedt wohnen – im Grunde die gleichen Bedürfnisse haben. Wir sind uns ähnlicher, als wir denken. Vermutlich haben sich schon die alten Römerinnen sonntags ab 20:15 Uhr nichts sehnlicher als Ruhe im Domus gewünscht, um ungestört den »Münster-Tatort« gucken zu können. Und nicht nur das.

Männer wollen immer nur das eine.

Mütter wollen noch ein paar Sachen dazu:

1. **Heile Welt.** Den Kindern geht es gut. Krankheiten und existenzielle Probleme tauchen nur im abendlichen Fernsehprogramm auf.
2. **Pause.** Ruhe. Körperliche Erholung. Urlaub vom ständigen Erledigen. Der Wunsch, verwöhnt, bedient und umsorgt zu werden.
3. **Liebe.** Das Gefühl, nicht nur als Mutter, sondern auch als Frau, Freundin und Mensch geliebt und gesehen zu werden.
4. **Anerkennung.** Stolz sein. In Applaus und Bestätigung baden.

5. **Spaß.** Mal wieder aus vollem Halse lachen, Freizeit gestalten, Freunde treffen.
6. **Abwechslung.** Die Lust auf Neues. Einfach mal etwas ganz anderes sehen und hören.

Ist für Sie etwas dabei? Dann schreiben Sie sich Ihren Wunschzettel.

**Wünsche werden wahr, wenn wir sie formulieren,
und zwar möglichst genau.**

Leichter gesagt, als getan, denn sobald ich versuche, meine Wünsche etwas genauer zu formulieren, als an der roten Ampel zu stöhnen: »Ich wollte, ich hätte Ruhe«, pfeift mich mein Verstand mit einem gepfefferten *aber* zurück: »Ich hab aber gerade keinen Stift«, »Mir fällt aber nichts ein«, »Jetzt muss ich aber erst einmal Abendessen machen«, »Wozu soll das gut sein?«, »Heute bin ich schon zu müde«, »Ich kann gar nicht schreiben«, »Wozu aufschreiben? Ich mach das im Kopf, das geht genauso gut«. Dieses *aber* mischt sich überall ein und kann immer haargenau belegen, warum meine Wünsche angeblich absurd und unrealistisch sind.

Doch inzwischen weiß ich, wie viel Spaß es macht, sich selbst Wunschzettel zu schreiben. Da lasse ich mich von dieser Stimme nicht mehr abhalten. Warum sollten meine Wünsche Realität werden, solange ich mich noch nicht einmal traue, sie konkret zu formulieren? Das wäre ja wie ein Lottegewinn, ohne dass ich den Spielschein ausfülle. Wenn ich mir

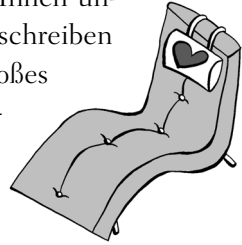
den Hauptgewinn wünsche und dabei sein will, wenn Segelyachten und Sofortrenten verteilt werden, dann ist es doch das Mindeste, dass ich mich vorher für konkrete Zahlen entschieden habe, oder?

Deshalb gönne ich mir meine Wunschzettel, auch wenn das *aber* noch so sehr quengelt, und den nächsten am besten gleich jetzt auf der Stelle:

Wunschzettel Nr. 14

- ⇒✱ Mit Anne bummeln gehen
- ⇒✱ Wandern in Island
- ⇒✱ Einen Tag mit Dieter Nuhr verbringen
- ⇒✱ Als 80-Jährige im Seniorenheim die Frauenband »Lachfalten« gründen
- ⇒✱ Ein privater Yogalehrer
- ⇒✱ Wie zu alten Zeiten mit Jens herumalbern
- ⇒✱ Schicke Klamotten kaufen
- ⇒✱ Gemeinschaftswohnprojekt in unserem Viertel
- ⇒✱ Den neuen Spanier ausprobieren
- ⇒✱ Den Heuschnupfen los sein
- ⇒✱ Eine Koch- und Hilfgemeinschaft für berufstätige Mütter gründen

Selbst das Wünschen kann man üben. Im Gegensatz zum Kopfrechnen macht hier das Training sogar Spaß. Schreiben Sie Ihren ersten Wunschzettel jetzt sofort, auch wenn Ihnen scheinbar nichts einfällt oder es Ihnen unrealistisch und albern erscheint. Nun schreiben Sie schon! Einfach so. Es ist ja nur ein großes Spiel, bei dem Sie bloß gewinnen können.



Lassen Sie mich Ihren persönlichen Wunschzettel lesen? Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören.

(Wunschzettel@Stephanie-Schneider.de)

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Stephanie Schneider

Auf nach Cappuccino!

Wohlfühl Tipps einer glücklichen Mutter

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17285-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2012

Humorvoller Einblick in das schräge Alltagsleben junger Mütter

Wo können Mütter milchschaumschlürfend die Seele baumeln lassen? Stephanie Schneider lädt ihre Leserinnen ein auf eine Reise nach Cappuccino, dem Land, in dem es nicht nach Fischstäbchen und Knetgummi, sondern nach Massageöl und frischem Kaffee riecht. Geschichten und Alltagstipps einer glücklichen Mutter für Unbeschwertheit und Genuss im etwas chaotischen Familienalltag.